



Manifestante pró-Mursi em frente ao quartel da Guarda Republicana

## Soldados matam 51 no Egito

Confrontos se agravam entre manifestantes e Exército PÁG. 08

# SABRINA BEIJA MUITO

JAPONESA DO 'PÂNICO' ATIRA PARA TODO LADO NA COMÉDIA 'O CONCURSO' PÁG. 13



Sabrina estreia no cinema fazendo par com Rodrigo Pandolfo

# metro

®

RIO DE JANEIRO

Terça-feira,  
9 de julho de 2013  
Edição nº 677, ano 3



MÍN: 16°  
MÁX: 25°

www.readmetro.com | leitor.rj@metrojornal.com.br | www.facebook.com/metrojornal | @jornal\_metrorj

# Futuros médicos terão que trabalhar dois anos no SUS

**Saúde.** Governo Federal edita Medida Provisória estipulando que estudantes matriculados a partir de 2015 só receberão o diploma depois de trabalharem um ano adicional na área de atenção básica e outro na área de urgência e emergência. Curso passa a durar oito anos PÁG. 05



## HERANÇA DO SAGRADO

Museu Nacional de Belas Artes abre mostra da JMI com 105 obras do Vaticano e de museus italianos PÁG. 12

Réplica da Pietà, de Michelangelo, é uma das peças da exposição, que também tem originais de Da Vinci e Caravaggio | BRUNA PRADO/ METRO RIO

## Cabral pede R\$ 4,3 bi para Linha 3 e BRT

Em Brasília, governador pede recursos para investimento em transporte público. E diz que seu uso de helicóptero com a família não é 'estripulia' PÁG. 03

## Região portuária recebe reforço após caos no trânsito

Secretaria de Transportes promete mais sinalização e operadores de trânsito para descongestionar área de obras do Porto Maravilha PÁG. 02

## Acionistas minoritários vão tentar bloquear bens de Eike Batista

Após queda nos papéis do Grupo EBX, investidores se mobilizam. Bilionário já perdeu 90% de sua fortuna PÁG. 07















# Obrigado pela mãozinha!



JEFF MOORE

GARETH CATTERMOLE/GETTY IMAGES

## Londres

### Mágico desafia a gravidade

O ilusionista britânico Dynamo surpreendeu os londrinos ao flutuar no ar, apoiado em um dos tradicionais ônibus vermelhos da capital inglesa. O mágico de 30 anos, cujo verdadeiro nome é Steven Frayne, passou pelo Big Ben e pelo parlamento.



DYNAMO

**Steven Frayne, 30 anos, conversou com o Metro Internacional sobre seus espetáculos de ilusionismo. “É impossível explicar”, diz. Leia trechos da entrevista:**

**Como você se sentiu levitando junto a um ônibus?** Foi a melhor perspectiva que eu já tive de Londres. Eu pude ver todos os pontos turísticos, mas também foi assustador: o ônibus teve de desviar de grandes ramos de árvores no caminho. De uma maneira geral, foi relaxan-

te, eu poderia tirar fotos das pessoas com o meu smartphone.

**Como as pessoas reagiram? Eu posso imaginar pedestres mais idosos tendo um choque.**

Não, nada disso. Tudo que eu vi foram pessoas sorrindo e acenando. Na verdade, acho que sou bastante popular com a geração mais velha. Tem a ver com o meu ‘charme do norte’ (Dynamo é de Bradford, no norte da Inglaterra, uma região conhecida por seu clima provinciano). Além

disso, todo meu conhecimento em magia veio de um idoso, o meu avô. Ele passou toda a sua sabedoria e sagacidade para mim.

**E como você faz esse truque? Deve ser uma farsa, seu braço está aparafusado ao lado do ônibus.**

Não, meu braço está realmente lá e completamente intacto. É impossível explicar porque é uma daquelas coisas que eu faço para deixar com que as pessoas cheguem às suas próprias conclusões.

● METRO INTERNACIONAL

## Truques na TV

### Programa está na Discovery

As peripécias de Dynamo são tão populares que ele ganhou uma segunda temporada para o programa “Dynamo: Mágica Impossível”. Além de truques intrigantes, a atração mostra o sucesso do mágico no Reino Unido. Sextas-feiras, às 21h40, no canal Discovery.



## BEM-ESTAR

### Yoga para treinar

#### 1. CÃO ESPREGUIÇANDO

De quatro, posicione os joelhos na largura do quadril e as mãos, na dos ombros. Ande com as mãos para frente. Dobre o antebraço e pressione as mãos.

#### 2. CARA DA VACA

Sente-se, cruze as pernas e coloque o pé direito embaixo do joelho esquerdo. Passe a mão direita por cima do ombro e tente alcançá-la com a esquerda. Repita do outro lado.

#### 3. MEIA LUA

Lateralize o corpo e apoie a mão na frente do pé. Levante a perna para trás. Estenda o braço na altura do ombro. Repita do lado oposto.

#### 4. TRIKONOSANA

Dê um passo para trás, na distância da perna e vire o pé 45 graus para fora. Estique o braço esquerdo para o alto, com a coluna reta. Ponha a mão esquerda no chão, na frente do pé e pressione. Torça o tórax. Alinhe os ombros. Repita do outro lado.

#### 5. POMBA SENTADA

Sente-se e coloque o calcanhar esquerdo sobre a coxa direita. Inspire e segure por oito segundos. Repita do outro lado.

#### 6. HERÓI DEITADO

Deite com a barriga para cima, pernas cruzadas. Aproxime os calcanhares do quadril e os braços em cruz, com as palmas para cima.

#### 7. RESPIRAÇÃO ALTERNADA

Sentado, feche a narina direita com o polegar direito e inspire. Depois, feche a esquerda com o indicador e expire. Revez por cinco minutos.

Shopie Lewis explica como a prática milenar pode melhorar o desempenho e a respiração dos atletas na água

# MERGULHE NA YOGA PARA NADADORES

“Se você quer melhorar sua técnica de natação e resistência, você vai precisar de uma coluna flexível, um equilíbrio forte e muito fôlego”, conta ao **Metro** Sophie Lewis, professora de yoga no Estúdio de Triyoga de Londres e personal trainer de triatletas de elite. “Uma prática regular de yoga vai ajudar a desenvolver todas essas coisas e permitir que você se mova com mais eficiência seja na água seja no ar”, garante Sophie.

A yoga fortalece seu centro de equilíbrio, ajudando a nadar com mais potência. “Se você apenas realinhar seus ombros ou alongar seu antebraço, se cansará muito rápido”, diz Sophie. “Mas, se você encontrar sua força de equilíbrio, esta fornecerá uma plataforma muito melhor de re-

sistência e você estará apto para treinar por longos períodos. Seu centro de equilíbrio se ajustará e você terá força para nadar para além do seu limite”, explica.

A yoga aprofunda e alonga a respiração. “Enquanto nadador, você precisa melhorar a sua capacidade pulmonar. Mas, assim que você toca na água fria, a tendência é entrar em pânico. A respiração se torna superficial e não alcança o diafragma. Alternar a respiração pelas narinas (pose 7) maximiza e equilibra o fluxo respiratório através de ambas as narinas. Esta é uma boa preparação para a respiração bilateral (levantando a cabeça alternando para a direita e para a esquerda, fora da água para respirar) e um aquecimento vital para os pulmões”,

teoriza Sophie.

A yoga ajudará você a nadar com mais potência. Para Sophie, um nadador tem que ter um tórax flexível: “Uma vez que você começa um estilo livre ou crawl, esta é a parte do seu corpo que será torcida. A prática ajuda a melhorar onde o esforço é maior e onde o equilíbrio é necessário para um bom resultado”, Sophie acrescenta. O cão espreguiçando (pose 1) é uma boa opção para abrir os tríceps, os ombros e a grande dorsal.

**ROMINA MCGUINNESS**  
METRO INTERNACIONAL







# ‘Eu beije pra caramba... estava na seca há um tempão’

**Cinema.** Sabrina Sato comemora sua estreia como atriz em ‘O Concurso’, comédia dirigida por Pedro Vasconcelos, que entra em cartaz no dia 19

“Gente, eu sempre sonhei em me ver na telona, mas nunca pensei que alguém seria maluco de me chamar. Sempre fui muito ‘Robert’!”, brincou Sabrina Sato, sobre sua participação no filme “O Concurso”.

Na comédia dirigida por Pedro Vasconcelos, que entra em cartaz nos cinemas no dia 19, a apresentadora do programa “Pânico na Band” divide a cena com atores como Fábio Porchat, Danton Mello, Érico Brás, Carol Nunes e Anderson Di Rizzi. Sato faz Martinha, uma atiradora de facas em um circo que tem como objeto de desejo o tímido Bernardo (Rodrigo Pandolfo). Sorte do ator, que encarou cenas quentes com a japonesa.

“Gente, eu beije pra caramba. Eu estava na seca há



Pandolfo, Anderson Di Rizzi, Fábio Porchat e Danton Mello | GUILHERME MAIA/ DIVULGAÇÃO

um tempão e quando o Pedro [Vasconcelos] falava para repetir, eu dizia oba!”, brinca Sabrina, que, em sua primeira cena beijando Rodrigo Pandolfo, fez com tanto afinho que o derrubou no chão. “Ela já chegou no set me engolindo!”, entrega o ator.

“O Concurso” conta a his-

tória de quatro brasileiros aprovados para a fase final do concurso para o cargo de Juiz Federal. O carioca Caio (Danton Mello) decide conseguir o gabarito da prova. Eles se encontram sábado no Rio de Janeiro e precisam se apresentar para o exame oral perante a “Banca dos Desembargado-

**“A Sabrina foi uma gratíssima surpresa. Mandou ver, com toda a garra. No set, ela já chegou me engolindo!”**

RODRIGO PANDOLFO, ATOR

res” às 8h de segunda-feira. Mas, o grupo terá que enfrentar situações inusitadas até lá.

“É meu primeiro filme e me senti realizado em dividir meu sonho com essa turma”, contou o diretor Pedro Vasconcelos, na expectativa de ver mais uma produção nacional fazendo bonito nas bilheterias.



GISLANDIA GOVERNO  
METRO RIO



Sabrina levou Rodrigo Pandolfo a nocaute nas gravações | GUILHERME MAIA/ DIVULGAÇÃO

**“ME SINTO MAIS LINDA E CONFIANTE E NÃO VOU VOLTAR A ENGORDAR!”**



Emagreci muitas vezes com medicamentos, mas sempre ganhei de volta todos os quilos perdidos. Na Beslim, sem medicamentos consegui perder 11 quilos em 3 meses. E na fase de estabilização perdi mais 2 quilos.

Os comentários que meus amigos e colegas iam fazendo me deram muita força: “Sandra você está linda! Sandra você parece muito mais nova e disposta!” De fato hoje estou ótima e me sinto linda e confiante. Sandra S.S.

**PERCA VOCÊ TAMBÉM TODOS OS QUILOS E CENTÍMETROS QUE PRECISA.**

**SEM FOME • SEM DOR • SEM MEDICAMENTOS**

Marque já sua consulta de avaliação. Ligue: (21) 3550 5050  
[www.beslimbrasil.com.br](http://www.beslimbrasil.com.br)

COPACABANA: AV. N. S. DE COPACABANA, 599, SALA 301 • BARRA DA TIJUCA: SHOPPING DOWNTOWN, BLOCO 15, LOJA 101 • TIJUCA: SHOPPING TIJUCA, TORRE 3, SALA 1108

**beSlim**  
aqui você consegue





